



5月すこやか講座

骨粗しょう症予防

骨密度が低下して骨折しやすくなる骨粗しょう症
骨粗しょう症を予防する運動や食事の方法を学びましょう

日 時

令和7年 **5月16日** (金)

場 所

ひと・まち交流館 京都
2階 大会議室

時 間

午後1時30分～3時30分

内 容

すこやか体操、健康講話、レクリエーション

講 師

健康運動指導士 松森 賢司氏

定 員

70名 (要申込、先着順、本人に限ります)

持ち物

- ①上履き (2足制、かかとのあるもの)
- ②水分補給のためのお茶など

申込み

5月1日(木)～開催日前日

電 話：075-354-8741 もしくは

メール：sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

「5月すこやか講座希望、お名前、ふりがな、行政区、電話番号」
を必ず明記してください。



お知らせ

感染症の拡大や災害の発生等により
やむを得ず講座を中止したり、内容を変更したりする場合があります。あらかじめご了承ください。



講座開催当日の午前7時時点および講座開始までに
京都・亀岡地域に

「暴風警報」「特別警報」「避難指示」のいずれかが
発令されていた場合は講座を中止いたします。



判断がしにくい場合は
長寿すこやかセンターホームページをご確認ください。
<https://sukoyaka.hitomachi-kyoto.jp/>

お問い合わせ

京都市長寿すこやかセンター

☎ 電話 075-354-8741

📠 FAX 075-354-8742

✉ メール sukoyaka.info@hitomachi-kyoto.jp

📍 住 所 京都市下京区西木屋町通上ノ口上る梅湊町83-1



健康長寿のまち・京都
いきいきシニア
ポイント対象